Ad

CASA NESTLÉ®

¡Aliada de tu bienestar!

Con esta nueva colección de recetarios, CASA NESTLÉ® quiere darte múltiples, sencillas y deliciosas respuestas a una de las preguntas más frecuentes que te haces a diario: ¿Qué Cocino Hoy? Opciones diferentes y novedosas para que puedas sorprender a tu familia, compartir los mejores momentos y para que sigamos siendo tus mejores aliados todos los días...

Aliados culinarios, porque constantemente desarrollamos recetas para ti y tu familia. Aliados en la nutrición, pues queremos llevar bienestar y salud a tu vida y por ello te brindamos información para el correcto balance de tus comidas, las mejores recomendaciones nutricionales y contenido actual y confiable sobre el tema. Además, como buenos aliados, escuchamos y respondemos todas tus dudas, inquietudes y solicitudes, para ofrecerte siempre un excelente servicio y gracias a ti, mejorar cada día.

Encuentra aquí exquisitas recetas para preparar con huevo, una excelente fuente de proteína, muy versátil y que combina fácilmente con una gran variedad de ingredientes. Disfruta con tu familia de ricas tortillas y esponjosos soufflés.

018000 515566
Cra. 15 No 96-35

Soufflé de maíz dulce

6-8 personas | 25 minutos | 440 calorías por porción | fácil

Ingredientes

¼ de taza de **SALTINAS® Original** intensas
¼ de taza de queso parmesano (opcional)
6 tazas de maíz dulce
3 cebollas ocañeras peladas
1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)
½ cucharadita de ají picante
1 y ½ cucharaditas **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
6 huevos
1 taza de queso amarillo rallado
Pimienta al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 180 °C (350 °F). Engrasa un molde mediano refractario o varios moldes individuales y espolvorea con las **SALTINAS® Original** y el queso parmesano.

En una licuadora o procesador mezcla dos tazas del maíz dulce, las cebollas ocañeras, la **Crema de Leche NESTLÉ®**, el ají, el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y la pimienta al gusto hasta que incorporen y tengan una consistencia cremosa.

En un recipiente mediano bate los huevos ligeramente. Agrégalos a la mezcla de crema y añade el resto del maíz y el queso amarillo. Revuelve bien y vierte la mezcla en el molde o los moldes individuales. Lleva al horno por 50 minutos para el molde grande y de 25 a 30 minutos para moldes individuales, o hasta que dore (inserta un cuchillo para verificar que esté cocinado por dentro).

Sirve inmediatamente.

Ad

Huevos rancheros

AL ESTILO ISRAELITA

4 personas | 45 minutos | 330 calorías | muy fácil

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla roja pequeña picada
½ de taza de cebolla larga picada (sólo la parte verde)
3 dientes de ajo finamente picados
2 pimientos rojos cortados en cubos pequeños
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
1 cucharadita de comino (opcional)
1 cucharadita de páprika dulce en polvo (opcional)
2 tazas de tomates pelados, sin semillas y cortados en cubos o 1 lata de tomates en cubos
2 cucharaditas de ají picante
1 cucharada de azúcar morena
Pimienta al gusto
4 huevos
½ de taza de cilantro fresco picado
4 tajadas de pan tostado

Preparación

En una sartén mediana caliente a fuego medio el aceite. Agrega las cebollas y el ajo y sofríelos por tres minutos. Añade los pimientos y cocina durante diez minutos más.

Adiciona el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**, el comino, la páprika, los tomates en lata, el ají, el azúcar y la pimienta al gusto y revuelve bien.

Tapa la sartén parcialmente y continúa la cocción por veinte minutos, hasta que la salsa espese. Si se seca mucho, puedes añadir un cuarto o media taza de agua para que la salsa suelte un poco. Rectifica la sazón con más **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** al gusto.

Uno por uno, cuidadosamente, quiebra cada huevo y viértelo sobre la salsa, manteniendo cada huevo separado de los otros. Cubre la sartén con la tapa y reduce el fuego a medio bajo. Cocina los huevos por diez minutos o hasta que estén listos.

Espolvorea el cilantro fresco y sirve con el pan tostado.

Ad

Tortilla de huevo con
PIMENTÓN, CEBOLLA, TOMATES Y JAMÓN

6 personas | 25 minutos | 235 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

3 y **½** cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
4 tajadas de jamón cortadas en 4 tiras cada una
½ taza de cebolla cortada en tajadas finas
½ taza de pimentones verdes cortados en tiritas finas
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
1 diente de ajo pelado y finamente picado
1 taza de tomates cherry cortados en cuartos o 2 tomates riñones firmes cortados en cubitos
7 huevos batidos suavemente
1 cucharada **Crema de Leche NESTLÉ®** (90 gramos)
3 cucharadas de romero finamente picado
Sal al gusto

Preparación

En una sartén mediana, caliente a fuego medio una cucharada de aceite o mantequilla y dore las tajadas de jamón. Retire del fuego y reserve.

En la misma sartén, con el aceite o mantequilla que quedó, saltee la cebolla y el pimentón a fuego medio. Tape la sartén y cocine por cinco minutos o hasta que ablanden. Tenga cuidado que no se doren. Sazone con el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y añada el ajo y los tomates y siga cocinando con la sartén tapada. Retire la tapa, suba la temperatura y deje cocinar, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla hierva y todo el jugo de los tomates se evapore.

Aparte, agregue la **Crema de Leche NESTLÉ®** a los huevos batidos y sazónelos con un tenedor.

En otra sartén mediana, caliente el aceite o la mantequilla restante a fuego medio y agregue los huevos batidos con crema, deje cocinar por un minuto y luego siga cocinando, revolviendo con una espátula hasta que la tortilla comience a poco. Tape la sartén y termine de cocinar (de 3 a 5 minutos). Retire del fuego la tortilla y encima viértale la mezcla de pimentones y tomates caliente. Termine con las tiritas de jamón. Espolvoree con el romero picado y sirva inmediatamente.

Ad

Frittata de acelgas,

PUERROS Y ACEITUNAS

6 personas | 40 minutos | 410 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
1 taza de puerros picados (sólo la parte blanca y verde clara)
1 diente de ajo finamente picado
1 y **½** tazas de acelgas limpias cortadas en tiritas
8 huevos
1 lata pequeña de **Crema de Leche NESTLÉ®** (150 gramos)
1 taza de queso Paipa rallado
1 cubo de **Caldo de Gallina MAGGI®**
¼ de taza de aceitunas negras sin semillas y picadas
¼ de taza de queso parmesano rallado
Pimienta al gusto

Preparación

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

Con la ayuda de una servilleta, toma el aceite o la mantequilla y engrasa bien en el fondo y los lados una sartén de teflón y mango metálico que se pueda meter en el horno (25 centímetros de diámetro).

Calienta a fuego medio alto y saltea los puerros por tres minutos. Añade el ajo, las acelgas y una pizca de sal. Cocina por tres minutos o hasta que las acelgas se ablanden.

Al mismo tiempo, bate los huevos con la **Crema de Leche NESTLÉ®** y tres cuartos de taza de queso Paipa. Espolvorea el **Caldo de Gallina MAGGI®**, incorpora y sazona con pimienta al gusto. Añade la mezcla de huevos a la sartén que tiene la mezcla con las acelgas. Adiciona las aceitunas y cocina sin revolver por diez minutos o hasta que los huevos se empiecen a cocinar por los lados.

Espolvorea con el queso Paipa restante y el queso parmesano y lleva al horno por 15 minutos o hasta que la *frittata* esté dorada y cocinada.

Deja enfriar y ponla cuidadosamente en un plato.

Ad

Soufflé de queso
CON SALSA DE GUAYABA

6 personas | 55 minutos | 348 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

Para la salsa de guayaba
200 gramos de pasta o lonja de guayaba
1 taza de vino blanco caliente

Para el soufflé
2 y **½** cucharadas y **1** cucharadita de mantequilla sin sal
2 cucharadas de queso parmesano
3 cucharadas de harina
½ de taza de **Crema de Leche NESTLÉ®** diluida en ½ de taza de agua
1 pizca de nuez moscada en polvo
½ cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
Pimienta fresca al gusto
4 yemas de huevo (de huevos grandes)
5 claras de huevo (de huevos grandes)
1 taza de queso Paipa o queso holandés rallado

Preparación

Para la salsa de guayaba, corta la pasta de guayaba en cubitos y ponla en una licuadora con el vino caliente. Licua hasta obtener una salsa espesa. Reserva.

Para el soufflé, con una cucharadita de mantequilla engrasa un molde refractario mediano o ocho moldes individuales y espolvoréalos con el queso parmesano (por el fondo y los lados). Pon la parrilla del horno un poco más abajo del centro del horno y precalienta a 200 °C (400 °F).

En una olla mediana, a fuego medio-bajo derrite la mantequilla restante (dos y media cucharadas). Añade la harina y revuelve con una cuchara de madera hasta que incorpore bien. Mezcla hasta que la mantequilla y la harina formen espuma. Apaga el fuego, espera unos segundos, vierte toda la mezcla de **Crema de Leche NESTLÉ®** y agua caliente y continúa revolviendo vigorosamente con un batidor manual para que los ingredientes incorporen bien. Pon la olla de nuevo en la estufa y a fuego medio-bajo cocina la mezcla por dos o tres minutos hasta que espese, sin dejar que hierva. Añade la nuez moscada, el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**, la pimienta al gusto y retira del fuego. Adiciona las yemas, una a una, en la salsa caliente y mezcla muy bien. Vierte la mezcla en un recipiente grande y reserva.

Aparte, en un recipiente metálico grande, con una batidora eléctrica, bate las claras a punto de nieve. Añade un cuarto de las claras a la nieve a la salsa tibia y mezcla bien con una cuchara de madera. Vierte el resto de las claras sobre la salsa y con una espátula incorpora con movimientos suaves y envolventes. Al mismo tiempo, agrega el queso rallado lentamente.

Vierte la mezcla en el molde (o los moldes individuales), asegurándote de que queden tres centímetros del molde sin llenar. Lleva al horno durante 25 o 30 minutos si utilizas el molde grande o 10 o 15 minutos si usas los moldes individuales. No abras el horno hasta que el soufflé haya crecido tres centímetros y esté dorado. Retira del horno, sirve inmediatamente antes que se desinfle y acompaña con la salsa de guayaba.

Ad

Tortillas de vegetales
DEL CAMPO

6 personas | 25 minutos | 256 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

6 huevos
1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)
2 cucharadas de aceite vegetal
3 medidas de la lata de verduras mixtas precocidas (habichuelas, zanahoria, maíz, arvejas, etc.)
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente hondo bata los huevos con la **Crema de Leche NESTLÉ®** y sazona con sal y pimienta al gusto.

En una sartén, caliente el aceite vegetal y saltee las vegetales por un minuto. Vierta la mezcla de crema de leche y huevo. Tape la sartén y cocine la tortilla a fuego bajo durante ocho minutos. Con la ayuda de un plato, voltee la tortilla, devuelva a la sartén y cocine por cuatro minutos más. Retire del fuego y sirva.

Ad

Tostadas francesas

CON JAMÓN Y QUESO

6 personas | 30 minutos | 670 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

6 huevos
1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)
1 taza de **Leche KLIM® Líquida Fortificada UHT**
12 tajadas de pan integral o blanco
6 cucharadas de margarina
6 cucharadas de mermelada de naranja
6 tajadas de jamón ahumado
6 tajadas de queso fundido o tipo sándwich
½ taza de vino cocinero o queso crema
1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente grande y hondo mezcla los huevos con la **Crema de Leche NESTLÉ®**, la **Leche KLIM® Líquida Fortificada UHT** y sal y pimienta al gusto. Sumerge seis tajadas de pan en esta mezcla hasta que se hayan remojado bien.

En una sartén o plancha grande a fuego medio, derrite tres cucharadas de mantequilla y dora las seis tajadas de pan durante cuatro minutos por cada lado, hasta que el huevo esté bien cocinado. Voltea con la ayuda de una espátula. Rápidamente, mientras están en la sartén, unta cada tajada de pan por encima con una cucharada de mermelada de naranja. Sobre tres tajadas de pan coloca una tajada de jamón seguida por una tajada de queso y tapa con las tres tajadas que solo tienen mermelada para formar tres sándwiches. Presiona bien cada sándwich con la espátula hasta que el queso se derrita. Retira de la sartén y reserva en un plato. Repite el procedimiento para formar los tres sándwiches restantes.

Antes de servir, calienta los seis sándwiches sobre la sartén y córtalos por la mitad con un cuchillo de sierra. Sirve cada sándwich con una cucharada de vino cocinero por encima y un poco de ralladura de cáscara de naranja.

Ad

Huevos cremosos

2 personas | 15 minutos | 240 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

½ taza de jamón cortado en tiritas
6 huevos
½ cucharadita de sal
Pimienta al gusto
1 sachet de **Crema de Leche NESTLÉ®** (90 gramos)
1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
½ taza de queso mozzarella rallado (opcional)

Preparación

En una sartén mediana, a fuego medio alto, dora las tiritas de jamón por ambos lados durante un minuto. Retira y reserva.

En un recipiente mediano bate los huevos, la sal, la pimienta al gusto y la **Crema de Leche NESTLÉ®**.

En la misma sartén donde doraste el jamón, derrite la mantequilla o calienta el aceite a fuego medio. Vierte la mezcla de los huevos y cocina por tres o cinco minutos. Agrega las tiritas de jamón y si quieres, adorna el queso rallado al final de la cocción. Revuelve bien hasta que el queso se derrita.

Encuentra más recetas en www.nestle.com.co o contáctanos 01 8000 515 566

Ad